

Sosialisasi Pembuatan Nugget Sehat Berbahan Dasar Tempe Di Desa Petungguhan Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang

Rizki Efrida¹, Zuli Agustina Gultom², Fahrizal Zulkarnain³, Elvira Nuriza Harahap⁴
^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
Email : rizki.efrida@umsu.ac.id

Abstract: Tempe is a typical Indonesian food made from fermented soybeans. Tempe is one of the foods that are often consumed by the people of Indonesia. Tempe is a processed protein that is easy to consume because its affordable price. There are many processed tempe menus such as tempe bacem, fried, baked or steamed. along with the time, the creations of processed tempe will be more diverse, one of which is making tempe-based nuggets. Processed nuggets will be increasingly enjoyed by children, because they are tasty and delicious and add protein in the body. This activity done to increase business opportunities in Desa Petungguhan with the majority of farmers, there a great opportunity to improve the economy of Desa Petungguhan. By making nuggets from tempe which taste good, have high nutrition and affordable prices. Training on making tempe nugget was carried out for women from Desa Petungguhan community to increase self-confidence in entrepreneurship. the capital used in making tempe is not too large. This activity is carried out to increase public knowledge about culinary businesses and can increase people's income.

Keyword: Tempe, Nugget Tempe

Abstrak: Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang terbuat dari fermentasi kacang kedelai. Tempe merupakan salah satu makan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Tempe merupakan olahan protein yang mudah dikonsumsi karena harga yang terjangkau. Terdapat banyak menu olahan tempe seperti tempe bacem, tempe digoreng, tempe dibakar atau pun dimasak sebagai sayur, dll. Seiring berjalan nya waktu, kreasi olahan tempe juga akan semakin beragam, salah satu nya adalah membuat nugget berbahan dasar tempe. Olahan nugget ini akan semakin dinikmati oleh anak anak, karena gurih dan enak serta menambah protein dalam tubuh. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan peluang usaha di desa Petungguhan dengan mayoritas petani sehingga besar peluang dalam meningkatkan perekonomian pada masyarakat desa Petungguhan. Dengan membuat nugget dari tempe yang rasanya enak, bergizi tinggi dan harga terjangkau. Pelatihan pembuatan nugget tempe dilakukan kepada ibu-ibu warga masyarakat desa Petungguhan dalam meningkatkan percaya diri dalam berwirausaha (entrepreneur) dengan modal yang tidak terlalu besar. Kegiatan ini dilakukan untuk menambah pengetahuan masyarakat seputar tentang usaha kuliner dan dapat meningkatkan pendapatan masyarakat

Kata kunci: Tempe, Nugget Tempe

PENDAHULUAN

Tempe merupakan makanan khas Indonesia yang terbuat dari fermentasi kacang kedelai. Tempe menjadi salah satu makan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia, khususnya di Desa Petanggungan tempe merupakan makanan kegemaran bagi warga setempat. Selain harga yang terjangkau tempe juga mudah ditemukan dipasar dan supermarket. Terdapat banyak menu olahan tempe seperti tempe bacem, tempe digoreng, tempe dibakar atau pun dimasak sebagai sayur, dll. Seiring berjalannya waktu, kreasi olahan tempe juga akan semakin beragam, salah satu nya adalah membuat nugget berbahan dasar tempe. Olahan nugget ini akan semakin dinikmati terutama anak anak, karena gurih dan enak serta menambah protein didalam tubuh.

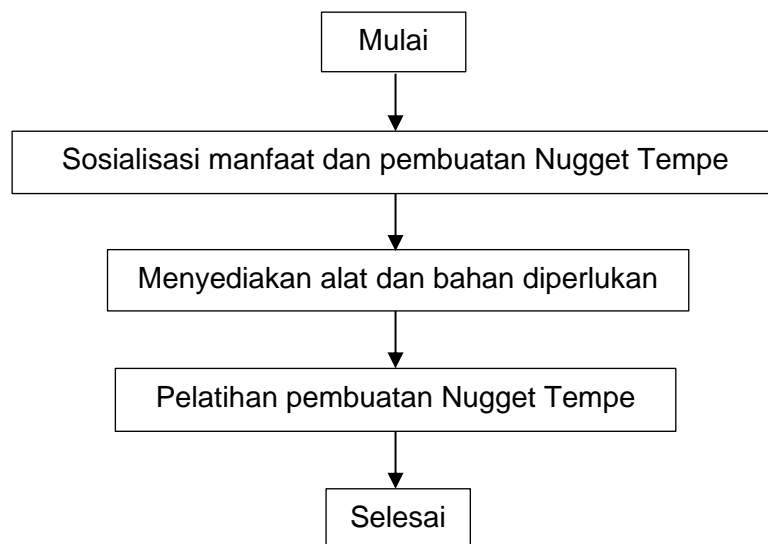
Tempe mengandung banyak nutrisi baik yang dibutuhkan dalam tubuh, seperti protein tinggi dan rendah kandungan lemak, kalsium, fosfor, vitamin B12, retinol yang jumlahnya jauh lebih tinggi ketimbang daging sapi. Tempe juga mengandung karbohidrat, serat, riboflavin, niasin, asam pantotenat, piridoksin, dan biotin yang tidak ada dalam daging sapi. Manfaat tempe bagi kesehatan tubuh adalah sebagai sumber protein yang baik, mengandung anti oksidan yang tinggi, sumber kalsium yang baik, untuk memenuhi kebutuhan vitamin B12 pada tubuh (menjaga kesehatan system saraf dalam tubuh, dan fungsi otak), dapat menurunkan diabetes, dll.

Nugget merupakan produk olahan dalam bentuk beku yang bersifat siap untuk dimasak. Setelah penggorengan di dalam minyak panas selama 5 menit, maka nugget sudah bisa disajikan untuk dimakan. Nugget biasanya diolah dari bahan daging giling (daging ikan atau daging ayam) yang diberi bumbu, dipipihkan dan dicetak dengan berbagai bentuk. Potongan ini dilapisi tepung berbumbu, kemudian dikemas dan dibekukan. Olahan nugget yang terbuat dari daging ikan atau daging ayam masih tergolong mahal untuk kalangan masyarakat menengah ke bawah. Sehingga dalam kegiatan ini akan mengolah tempe menjadi nugget yang bisa dijangkau oleh masyarakat menengah ke bawah.

Pada kegiatan ini akan dilakukan pembuatan Nugget Sehat berbahan dasar tempe, kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan kreativitas ibu-ibu dalam mengelola tempe serta menjadi peluang usaha di desa Petanggungan dengan mayoritas petani sehingga besar peluang dalam meningkatkan perekonomian pada masyarakat Desa Petanggungan. Dengan membuat nugget dari tempe yang rasanya enak, bergizi tinggi dan harga terjangkau. Sehingga semua masyarakat dapat mengkonsumsinya.

METODE DAN BAHAN

Metode yang digunakan adalah dengan memberikan pelatihan pada ibu-ibu rumah tangga di desa Petungguhan, sebagai berikut: Memberikan pengetahuan tentang kandungan dan manfaat Tempe bagi tubuh, memberikan contoh jenis pengolahan tempe selain digoreng serta menjelaskan bahan-bahan yang digunakan serta proses pembuatan Nugget tempe, bahan yang digunakan dalam pembuatan nugget tempe ini adalah bahan yang sering digunakan oleh ibu-ibu rumah tangga di desa Petungguhan. Untuk lebih jelas dalam pembuatan nugget tempe dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

Alat-alat yang digunakan:

1. Kompor
2. Kual
3. Baskom
4. Sendok Goreng, dll

Bahan-bahan yang digunakan :

1. 1 kg tempe, potong dadu
2. Seledri secukupnya, rajang halus
3. Wortel secukupnya, cincang halus
4. Bawang putih secukupnya
5. ½ kg tepung terigu

6. Garang secukupnya
 7. 2 butir telur
 8. Gula pasir, lada bubuk
 9. Daun bawang secukupnya, Rajang halus
 10. Ketumbar bubuk secukupnya
 11. Penyedap rasa secukupnya
 12. Minyak goreng, secukupnya
- Bahan Adonan Basah (Aduk rataa)

1. 70 gr tepung terigu
2. Air secukupnya

Proses pembuatan :

1. Haluskan tempe yang sudah dikukus
2. Campur dengan, wortel, tepung terigu, telur, daun seledri, bawang putih, garam, lada, gula, ketumbar dan penyedap rasa. Aduk hingga rata.
3. Siapkan loyang yang telah dilapisi dengan plastik. Tuang adonan tahu tadi kedalam loyang, kemudian ratakan bagian atasnya (Jika anda tidak ingin memakai loyang, bisa disiasati dengan hanya menggunakan plastik, jadi nanti nuggetnya akan berbentuk bulat pipih atau lonjong).
4. Kukus *nugget* hingga matang. Dinginkan dan keluarkan dari cetakan.
5. Celupkan *nugget* pada adonan basah, kemudian gulingkan pada tepung roti.
6. Goreng *nugget* dalam minyak banyak hingga kuning keemasan.
7. Sajikan *nugget* tempe

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan pembuatan nugget tempe dilakukan kepada ibu-ibu warga masyarakat desa Petungguhan dalam meningkatkan percaya diri dalam berwirausaha (*entrepreneur*) dengan modal yang tidak terlalu besar. Kegiatan ini dilakukan untuk menambah pengetahuan masyarakat seputar tentang usaha kuliner dan dapat meningkatkan pendapatan masyarakat. Pembuatan nugget tempe juga bisa dipraktekkan oleh ibu rumah tangga di desa Petungguhan, sehingga dapat dikonsumsi sendiri.

Berdasarkan survei lapangan dan wawancara kepada masyarakat desa Petungguhan yang telah dilakukan pada kegiatan ini dihasilkan bahwa kebanyakan

ibu rumah tangga adalah petani, dan kreativitas pengolahan tempe masih kurang, sehingga besar peluang/minat masyarakat dalam pembuatan nugget tempe. Kegiatan dilaksanakan di desa Petungguhan, kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang, yang diikuti oleh 10 orang ibu-ibu rumah tangga,

Metode yang dilakukan adalah dengan menyampaikan sosialisasi manfaat dan cara pembuatan Nugget tempe. Bahan baku Nugget tempe yaitu bahan bahan yang mudah didapatkan oleh masyarakat. Hasil yang dicapai dengan adanya pelatihan ini adalah sebagai berikut :

1. Bertambahnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat tempe,
2. Bertambahnya pengetahuan mengenai alternatif pemanfaatan/pengolahan tempe selain digoreng, dibakar, ditumis,
3. Menjadi peluang usaha baru masyarakat desa Petungguhan.



Gambar 2. Proses pembuatan Nugget Tempe



Gambar 3. Proses Pelaksanaan



Gambar 4. Hasil Nugget Tempe Goreng

Terdapat banyak faktor pendukung dalam kegiatan ini seperti dukungan dari kepala desa yang besar terhadap terselenggaranya kegiatan pelatihan pembuatan nugget tempe, Fasilitas yang disediakan oleh desa cukup yang cukup memadai untuk terselenggaranya kegiatan pelatihan serta antusias warga yang tinggi dalam mendengar pelatihan pembuatan tempe. Sedangkan kendala yang kami temukan dalam kegiatan ini adalah sulitnya mengumpulkan warga ke lokasi kegiatan karena kesibukan masing-masing warga yang mayoritas bekerja sebagai petani yang akan berangkat ke sawah/ladang dipagi hari. Solusi yang ditawarkan yaitu kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari.

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan Nugget tempe yang dilakukan di desa Petungguhan selama 1 (satu) hari diperoleh kesimpulan sebagai berikut, menambah kreativitas ibu-ibu rumah tangga dengan pengolahan tempe sebagai peluang usaha kuliner, nugget tempe ini dapat menjadi cemilan masyarakat desa Petungguhan yang dibawa ke ladang/sawah dan pengolahan nugget tempe ini diharapkan dapat dipasarkan tidak hanya di desa Petungguhan melainkan dapat mencakup luar daerah.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. 9 Red. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Standardisasi Nasional. 2002. Nugget Ayam. SNI 01-6683-2002. Jakarta : Badan Standardisasi Nasional.
- Badan Standarisasi Nasional. 2012. Tempe: Persembahan Indonesia Untuk Dunia. Jakarta.
- Badan Standarisasi Nasional. 2014. SNI 6683:2014: Nugget Ayam. Jakarta.
- Depertemen Kesehatan. 1995. Daftar Komposisi Zat Gizi Pangan Indonesia. Jakarta.

- Kemenkes, 2019. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta.
- Koswara. 1995. Teknologi Pengolahan Kedelai Menjadi Makanan Bermutu. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Lean, M. E. 2013. Ilmu Pangan, Gizi Dan Kesehatan. Pustaka Pelajar. Yogyakarta.
- Nurhayatun Retno Ayu, dkk. 2020. Nugget Tempe Dengan Substitusi Tepung Kacang Merah Sebagai Pangan Kaya Zat Besi. Sagu.
- Mien K. Mahmud, Hermana, Nils Aria Zulfianto, Apriyantono, dkk. 2009. Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Jakarta : Elex Media Komputindo.
- Permatasari Putri & Rahayuni Arintina. 2013. Nugget Tempe Dengan Substitusi Ikan Mujair Sebagai Alternatif Makanan Sumber Protein, Serat, Dan Rendah Lemak. Journal of Nutrition College, Volume 2,
- Syamsir. 2006. Panduan Praktikum Pengolahan Pangan. Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan. Bogor : Fateta IPB.
- Syamsudin, L. N., & Caronge, M. W. 2015. Analisis Kesukaan Terhadap Karakteristik Olahan Nugget Yang Disubstitusi Rumput Laut Dan Tepung Sagu. Pendidikan Teknologi Pertanian, VOL. 1.
- Winarno. 2002. Kimia Pangan dan Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Wisnu Cahyadi. 2007. Kedelai : Khasiat dan Teknologi. Jakarta : Bumi Aksara.